



УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего
МБДОУ "Детский сад №16
"Алёнушка" с. Синицыно"
Т.Н. Тарасова
Приказ № 19 от " 21 " 06.08 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ на ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

МБДОУ "Детский сад № 16 "Алёнушка" с. Синицыно"

Возрастная категория 2,2г.- 3 года.

Меню приготавливаемых блюд

Ясли (2,2-3 года)

Лето-осень

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный манный	150	2,73	6,21	18,63	185,62	92
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
Чай с лимоном	180	0,13	0,00	7,40	30,2	459
Итого за ЗАВТРАК	355	4,50	9,49	35,78	286,84	
Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
Итого за ЗАВТРАК 2	100	1,50	0,50	21,00	96	
Суп с рыбными консервами	150	4,41	5,07	11,55	83,28	87
Фрикадельки из птицы	60	7,80	7,51	12,22	148,51	308
Каша вязкая (пшеничная)	110	3,23	2,37	17,80	100,86	168
Салат из белокочанной капусты	40	0,63	3,23	1,78	39,13	20
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
Компот из ягод замороженных	150	0,00	0,00	6,64	25,24	491
Итого за ОБЕД	555	19,24	18,69	67,25	484,47	
Булочка домашняя	50	3,89	3,14	29,55	163,3	469
Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
Итого за ПОЛДНИК	230	11,27	5,84	40,17	265,9	
Итого за ДЕНЬ:	1240	36,51	34,52	164,20	1133,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3,69	4,38	12,83	106,94	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,12	0,28	28,45	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	9,94	79,83	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	10,33	12,97	32,80	285,3	
ЗАВТРАК 2	Печенье	18	1,35	2,12	13,48	93,08	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		198	3,89	2,26	37,06	237,08	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,98	3,84	10,02	83,39	57
	Печень говяжья по-строгановски	60	5,21	5,68	13,83	127,99	356
	Картофель отварной	110	2,28	2,53	18,26	105,18	125
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	7170
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,58	39,34	486
	ИТОГО ЗА ОБЕД		540	11,89	12,57	62,71	413,7
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	4,77	8,15	6,16	90,08	255
	Икра морковная	40	0,64	0,84	2,44	31,18	54
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	5,40	21,24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	6,67	9,14	21,24	177,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1396	32,78	36,94	153,81	1113,83	

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,49	4,65	22,82	136,47	93
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
Чай с молоком	180	2,68	2,88	11,43	82,06	460
ЗАВТРАК	355	8,81	10,81	44,00	289,55	
Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ЗАВТРАК 2	100	1,50	0,50	21,00	96	
Суп картофельный с крупой (гречневой)	150	2,10	3,75	12,47	92,55	80
Птица, тушенная в соусе с овощами	150	9,03	10,36	38,90	308,76	302
Свекла отварная	40	0,60	0,04	3,52	16,8	17
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
Кисель из сока плодового или ягодного	150	0,18	0,03	12,54	50	495
ОБЕД	535	15,08	14,69	84,69	555,56	
Запеканка из творога	100	10,82	8,75	10,33	208,41	237
Соус молочный (сладкий)	30	0,65	1,60	4,67	29,75	351
Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	400
ПОЛДНИК	310	16,69	16,11	23,46	346,16	
УЖИН	1300	42,08	42,11	173,15	1287,27	

Итого за день:

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	4,50	4,80	23,94	181,47	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	9,94	79,83	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						332,32	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00		96
ОБЕД	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1,88	3,82	9,14	79,2	59
	Шницель рыбный натуральный	60	5,20	5,20	9,55	96,89	258
	Пюре картофельное	110	2,52	3,56	27,76	175,56	321
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	7170
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399
	ИТОГО ЗА ОБЕД						555,81
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	11,82	14,24	2,24	184,62	215
	Икра кабачковая	40	0,55	1,34	2,10	23,54	53
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	5,40	21,24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						272,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1256,25	
			38,94	40,71	165,76		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	140	6,99	7,10	30,07	217,38	206
	Яйца вареные	49	6,22	5,64	0,34	76,93	213
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	180	0,13	0,00	7,40	30,2	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Печенье	394	14,98	16,02	47,56	395,53	
	Йогурт	18	1,35	2,12	13,48	93,08	609
		180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Суп фасолевый	150	1,32	4,40	9,15	81,74	45
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,45	0,31	10,97	66,22	115
	Перец, фаршированный мясом и рисом или Тефтели мясные (2-й вариант)	150	10,95	8,37	11,43	165,15	299
	Капуста тушеная	60	7,92	6,96	8,02	126,71	287
	Овощи по сезону	110	2,73	4,40	8,72	87,1	132
	Хлеб ржаной	40	0,32	0,04	1,00	5,6	71/70
	Компот из смеси сухофруктов	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
		150	0,04	0,00	8,82	33,58	495
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Ватрушки	560	16,76	16,47	56,70	453,15	
	Какао с молоком	70	6,16	3,37	26,00	180,56	458
		150	2,61	2,67	8,70	69,14	462
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1372	49,24	43,35	163,06	1294,06	


Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	150	3,63	6,69	21,75	168,09	168
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с лимоном	180	0,13	0,00	7,40	30,2	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	355	5,40	9,97	38,90	269,31	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	100	1,50	0,50	21,00	96	96
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	150	4,05	5,24	14,85	109,54	81
	Биточки рубленые из птицы	20	2,45	0,31	10,97	66,22	115
	Рагу овощное (2-й вариант)	60	4,74	10,27	12,35	175,97	306
	Хлеб ржаной	130	2,35	2,61	11,84	68,74	343
	Компот из смеси сухофруктов	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
			150	0,04	0,00	8,82	33,58
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	540	15,61	18,79	68,85	506,25	
	Йогурт	60	4,43	3,19	36,18	195,76	466
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
		240	11,81	5,89	46,80	298,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1235	34,32	35,15	175,55	1169,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	2,73	6,21	18,63	185,62	92
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Сыр (порциями)	8	2,08	2,12	0,28	28,45	7
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	10,44	82,96	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ЗАВТРАК 2	Печенье	18	1,35	2,12	13,48	93,08	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Борщ с картофелем	150	1,93	4,17	11,19	90,66	58
	Птица тушеная (с соусом томатным)	60	6,65	7,91	8,65	135,56	301
	Каша вязкая (гречневая)	110	3,41	2,54	15,37	97,82	168
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	7170
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из ягод замороженных	150	0,00	0,00	6,64	25,24	491
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
ПОЛДНИК	Котлеты рыбные любительские	60	3,75	4,24	7,69	97,84	256
	Салат из белокочанной капусты	40	0,63	3,23	1,78	39,13	20
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	5,40	21,24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1401	33,79	39,76	153,56	200,93	1213,14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	150	4,20	4,95	12,28	111,94	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36	
	Чай с молоком	180	2,68	2,88	11,43	82,06	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	8,52	11,11	33,46	264,08	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,85	3,66	19,02	92,72	82
	Плов из птицы	150	11,40	14,78	42,29	330,9	304
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	71/70
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	7,01	29,32	436
	ИТОГО ЗА ОБЕД		535	16,77	19,04	87,26	548,35
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	8,55	8,60	9,00	190,96	231
	Соус молочный (сладкий)	30	0,65	1,60	4,67	29,75	351
	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	16,58	12,90	24,29	323,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	43,37	43,55	166,01	1231,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	4,50	4,80	23,94	181,47	194	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,36		
	Чай с лимоном	180	0,13	0,00	7,40	30,2	459	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			6,27	8,08	41,09	282,69		
ЗАВТРАК 2	Печенье	18	1,35	2,12	13,48	93,08	609	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2,54	0,14	23,58	144	399	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2			3,89	2,26	37,06	237,08		
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	150	4,60	5,15	12,93	124,12	149	
	Рыба, тушенная с овощами	60	4,10	5,21	6,35	99,97	247	
	Пюре картофельное	110	2,52	3,56	27,76	175,56	321	
	Икра кабачковая	40	0,55	1,34	2,10	23,54	53	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	9,58	39,34	486	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			15,06	15,89	75,98	549,98	
	ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	60	4,82	3,94	24,06	140,79	483
		Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,04	9,70	32,52	248,79		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			35,26	35,93	186,65	1318,54		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	150	7,33	7,42	26,20	201,12	185
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	9,94	79,83	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
		355	11,89	13,89	45,89	351,97	
ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Уха с крупой	150	4,27	3,13	19,58	106,06	158
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	5,78	5,07	7,86	111,38	282
	Рагу овощное (2-й вариант)	130	2,35	2,61	11,84	68,74	343
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	8,82	33,58	495
	ИТОГО ЗА ОБЕД						
		520	14,42	11,17	58,12	371,96	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	11,82	14,24	2,24	184,62	215
	Овощи по сезону	40	0,32	0,04	1,00	5,6	7170
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701
	Печенье	18	1,35	2,12	13,48	93,08	609
	Чай с сахаром	180	0,07	0,00	5,40	21,24	457
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						
		373	14,75	16,55	29,36	339,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
		1348	42,56	42,11	154,37	1159,72	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:							
		13325	388,85	394,13	1656,12	12177,68	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:							
		1332,5	38,89	39,41	165,61	1217,77	

Пронумеровано, прошито и скреплено
Печатью на л. 111 (8) лист 2х
И.о. заведующего МБДОУ "Д/с № 16 "Алёнушка"
с. Синицыно"  Тарасова Т.Н.

